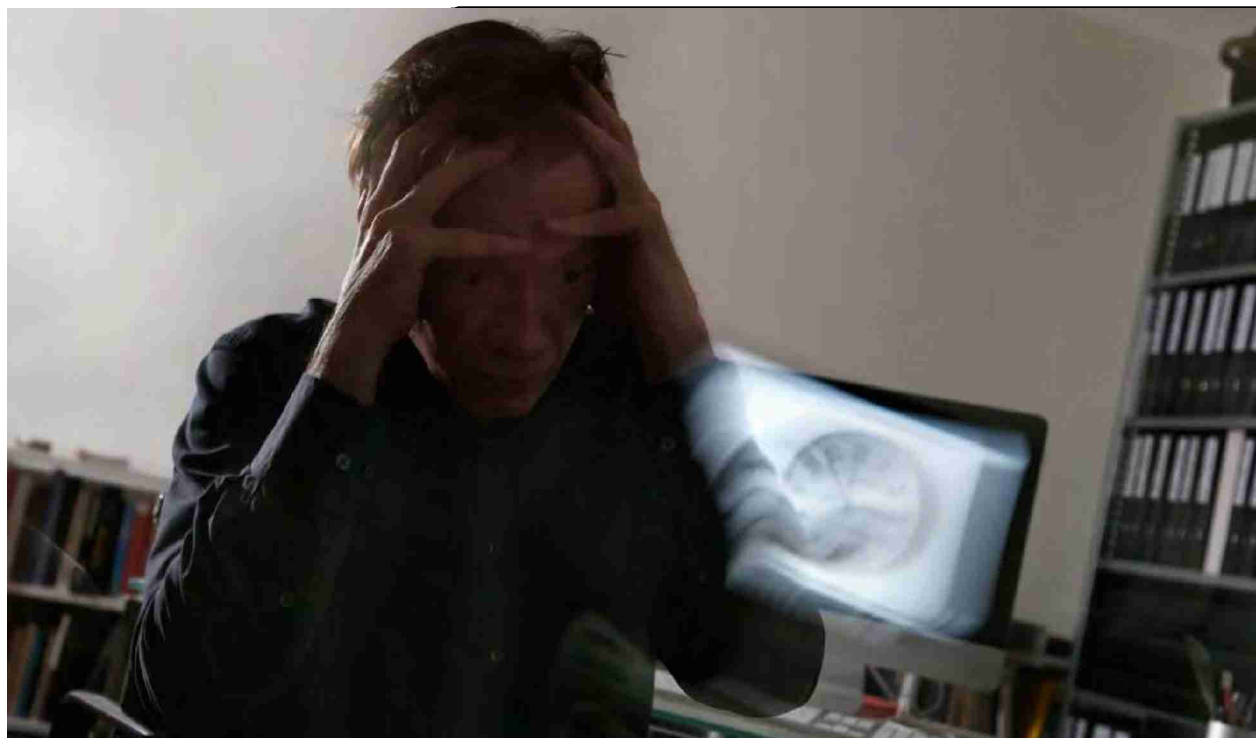




Mon choix / EGK Magazine
4242 Laufen
061/ 765 51 11
www.egk.ch

Medienart: Print
Medientyp: Spezial- und Hobbyzeitschriften
Auflage: 8'300
Erscheinungsweise: 4x jährlich

Themen-Nr.: 531.030
Abo-Nr.: 1084854
Seite: 13
Fläche: 115'352 mm²



Photographies: Dominik Labhardt

Quand le stress rend l'âme malade

La complexité des situations de vie et de travail ne cesse de croître. La conséquence en est fréquemment le stress. Et il n'est pas rare que le stress débouche sur le burn-out ou la dépression. Une dépression d'épuisement peut toucher n'importe qui. Quels sont les facteurs qui augmentent les risques? Et comment prévenir l'épuisement intérieur?

Voici comment Daniel Göring décrit cette soirée de décembre 2012 : «Un soir, je me suis rendu compte que j'étais au bout du rouleau. J'étais dans ma cuisine, une journée de travail de 15 heures derrière moi. Mais il n'y avait plus que ce vide, ce sentiment d'impuissance et l'absence de repères. Pris dans ce désespoir, je n'ai vu aucune autre porte de sortie que de disparaître dans le néant. Pas seulement au sens figuré. L'idée fatale de passer aux actes était née».

Daniel Göring avait été durant de longues années directeur de la communication et attaché de presse auprès de l'Office fédéral de l'aviation civile OFAC. Le grounding de Swissair, les accidents d'avion, l'éruption volcanique en Islande qui a paralysé le trafic aérien en Europe: à l'époque où

Daniel Göring travaillait à l'OFAC, l'autorité aéronautique était fortement sollicitée sur le plan de la communication. Après plus de dix ans, toutefois, la routine s'était installée. Daniel Göring était en quête d'un défi.

Le manque de routine met en branle une spirale

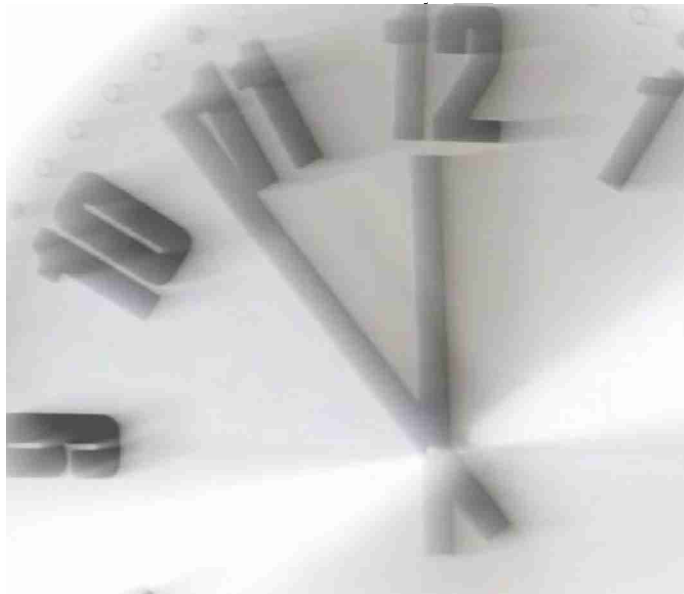
Or c'est justement ce que lui promettait un nouvel emploi dans une entreprise de tourisme d'envergure mondiale. La tâche interculturelle et internationale séduisait ce spécialiste endurci de la communication. Mais l'intégration dans l'entreprise s'avéra difficile: les structures de l'organisation étaient opaques, et de mauvais chiffres de résultat ainsi que des retards sur un projet important pesaient fortement sur la direc-



Daniel Göring, auteur de l'article



tion. «Cela m'a mis moi aussi sous pression», raconte Daniel Göring. «J'ai été entraîné dans une spirale. La protection que me donnait la routine que je possédais auparavant à l'OFAC avait disparu. Et je n'ai pas tardé à atteindre le fond de la spirale.»



C'est le sentiment que Daniel Göring a ce soir-là, après une journée de travail de 15 heures en décembre, quand il décide d'en finir avec la vie. Sa tentative de suicide échoue. Avant même sa sortie de l'hôpital, il décide d'opter pour une thérapie stationnaire. Cette thérapie, qui s'appuie beaucoup sur l'exercice physique, convient très bien à ce patient quarantenaire et sportif. Il débute aussi des activités créatrices, et, au fil du temps, recommence à se percevoir comme une personne à part entière. «Cependant, une thérapie ne peut réussir que si on le désire soi-même et que si l'on s'en donne les moyens. C'est tout sauf un acte de consommation», conclut Daniel Göring, reconnaissant pour l'aide que le système de santé suisse lui offre.

De l'importance de briser les tabous

Son retour à la vie réussit. Son retour à la vie professionnelle s'avère en revanche plus difficile que ce professionnel expérimenté se l'était imaginé. Lors des entretiens d'embauche, il met un point d'honneur à adopter une attitude transparente: «Je

voulais que l'on m'embauche non pas en dépit, mais au contraire en raison de mon passé.» Si ses interlocuteurs réagissent tous de manière positive, il n'empêche qu'il ne décroche aucun emploi – au motif de sa dépression d'épuisement, pourtant guérie. Ses expériences le conduisent à écrire un livre. «Je souhaite redonner courage aux personnes souffrant de dépression et leur montrer par mon histoire qu'il existe des chemins pour sortir de la dépression», explique Daniel Göring. Avec son livre intitulé «Der Hund mit dem Frisbee»¹ (Le chien au frisbee, en langue allemande uniquement), il a aussi pour objectif de sensibiliser la société au point de vue des personnes concernées et de contribuer par la narration de son expérience personnelle à détabouiser les maladies psychiques.

Daniel Göring réussit sa réinsertion, il travaille aujourd'hui au sein de l'administration fédérale. Pour beaucoup de personnes souffrant ou ayant souffert d'une maladie psychique, le retour dans le milieu professionnel reste néanmoins inaccessible. C'est ce que mettent en évidence les statistiques sur les allocataires AI. Alors qu'au cours des dix dernières années, le total des nouvelles rentes a reculé, la proportion de gens percevant une rente d'invalidité en raison d'une maladie psychique n'a cessé de croître d'année en année et représente aujourd'hui de loin la plus grande part des nouvelles rentes.

La complexité de la vie augmente

La Prof. Dre méd. Katja Cattapan, vice-directrice médicale et médecin-chef des services privés du sanatorium de Kilchberg, observe une augmentation nette des burn-outs et dépressions d'épuisement diagnostiqués cliniquement. «Les burn-outs et les dépressions d'épuisement sont un phénomène d'époque», précise cette médecin chevronnée. Elle fait un parallèle avec l'époque de l'industrialisation, où beaucoup de gens se sont sentis dépassés par les inventions techniques comme le chemin de fer. Aujourd'hui, l'accélération de la vie est principalement due aux médias numériques. Si le surmenage et le burn-out peuvent aussi se manifester dans des situations familiales, c'est la plupart du temps dans le contexte professionnel que ces phénomènes apparaissent. Les gens



Mon choix / EGK Magazine
4242 Laufen
061/ 765 51 11
www.egk.ch

Medienart: Print
Medientyp: Spezial- und Hobbyzeitschriften
Auflage: 8'300
Erscheinungsweise: 4x jährlich

Themen-Nr.: 531.030
Abo-Nr.: 1084854
Seite: 13
Fläche: 115'352 mm²

restent joignables en permanence, les limites entre travail et loisirs deviennent de plus en plus floues. Ceci débouche sur des situations de vie et des situations professionnelles de plus en plus complexes.

La Dre Gudela Grote, professeure de psychologie du travail et de psychologie des organisations à l'EPF de Zurich, préconise de résister à la dissolution des limites entre travail et loisirs et à l'accroissement de la flexibilité du travail à l'aide de nouvelles stratégies. À l'occasion de la Journée de la prévention de l'économie privée organisée cette année sur la question de «La société à l'ère du numérique», Gudela Grote prône une structuration plus systématique des contrats psychologiques. Ceux-ci comportent – en complément du contrat d'embauche juridique – des attentes souvent inconscientes de la part de l'employeur envers l'employé. En abordant ces attentes de manière ciblée et en mettant conjointement en place des conventions, on peut éviter que des dispositions rendues possibles par la technologie numérique et stipulant «un certain moment et un certain endroit» ne dégénèrent pas en «toujours et partout».

Les sources exogènes et endogènes du stress

«Pour les employeurs, il est important de savoir qu'ils ont, au niveau de la direction et de la stratégie, le devoir de créer pour les collaboratrices et collaborateurs un environnement de travail positif», insiste Katja Cattapan. Ceci englobe les questions de culture d'entreprise telles que le style de leadership, la communication interne et les possibilités de participation accordées aux collaboratrices et collaborateurs. Mais l'attention se porte également sur la structure de l'organisation, où il est possible de contribuer notablement à la prévention du stress au niveau de la description des postes ou des objectifs ou encore par une formulation claire des processus.

Outre les facteurs exogènes, certaines dispositions inhérentes à la personne concernée sont susceptibles de favoriser un burn-out ou une dépression d'épuisement. «Les traumatismes vécus dans l'enfance augmentent la propension au stress», explique Katja Cattapan. «De même, la perte d'une personne de référence proche, les situations de conflit ou par exemple certaines circonstances de

la vie encouragent la dépression.» Les risques augmentent en cas de manque de soutien social et de multiplication des sollicitations, comme le vivent bien souvent les parents isolés. Les autres facteurs de stress sont l'impossibilité à donner un sens à son travail ou le sentiment d'être responsable de choses hors de son champ de compétences. Mais l'expérience prouve que le travail n'est pas le seul responsable de la dépression d'épuisement. La plupart du temps, d'autres facteurs sont en jeu lorsque la célèbre goutte fait déborder le vase.



Depuis sa dépression d'épuisement, Daniel Göring n'aspire plus sans cesse à la perfection et aborde la vie avec plus de légèreté.

Il faut identifier les symptômes à un stade précoce

«Le burn-out est un processus, qui commence par le surmenage et débouche parfois, mais pas inéluctablement, sur la dépression», déclare Katja Cattapan. Il est donc d'autant plus important d'identifier les symptômes tôt. Ceux-ci se manifestent la plupart du temps au niveau physique: des maux de dos ou de tête, troubles du rythme cardiaque, allergies ou une faiblesse immunitaire peuvent être les signes d'un stress chronique. Il y a des gens chez lesquels le stress chronique se manifeste au niveau psychique dès un stade précoce, par



Mon choix / EGK Magazine
4242 Laufen
061/ 765 51 11
www.egk.ch

Medienart: Print
Medientyp: Spezial- und Hobbyzeitschriften
Auflage: 8'300
Erscheinungsweise: 4x jährlich

Themen-Nr.: 531.030
Abo-Nr.: 1084854
Seite: 13
Fläche: 115'352 mm²

exemple par un manque de motivation ou de joie de vivre.

«Cela a été un processus insidieux qui a commencé bien avant que je ne me l'avoue», dit Daniel Göring pour décrire le chemin qui l'a mené à la dépression. Bien avant cette prise de conscience, sans le remarquer, il avait déjà perdu sa capacité de régénération. Katja Cattapan confirme l'expérience de Daniel Göring: «Le manque de capacité à se régénérer est certainement un indicateur important». «Si l'on ne parvient plus à se détendre vraiment le week-end, il faut se poser des questions.» Par ailleurs, le sommeil doit faire l'objet d'une attention particulière: le manque de sommeil est souvent lié au surmenage, au stress et à l'épuisement.

Reprendre le travail avec une attitude nouvelle

À en croire les expériences faites par Katja Cattapan, 80 à 90 % de ses patients retrouvent le chemin du travail. Le critère décisif d'une réussite durable de la thérapie est qu'une personne soit capable de se changer elle-même, mais aussi de modifier son rapport au travail et au repos. Mais la médecin est convaincue que cela ne suffit pas: «Au-delà, il y a aussi besoin d'adaptations structurelles sur le lieu de travail, faute de quoi on risque fort que la personne ne se retrouve dans la même situation».

Daniel Göring a appris à identifier les symptômes très tôt: «Aujourd'hui, quand la pression est trop forte, je m'en aperçois. Il faut une certaine confiance en soi pour pouvoir dire non. Mais fort de mon expérience, j'y arrive mieux». Par ailleurs, tout ne doit pas nécessairement marcher du premier coup. La capacité à ne pas toujours aspirer à la perfection et à aborder les situations de la vie avec un peu plus de patience aide aujourd'hui Daniel Göring à faire face à la vie plus facilement.

Ursi Sydler ■

¹Suggestion de lecture en langue allemande: Daniel Göring, *Der Hund mit dem Frisbee. Der Weg in eine Depression und zurück ins Leben.* Éditeur: elfundzehn. 124 pages, CHF 24. ISBN 978-3-905769-34-0

Quelles sont les prestations prises en charge par l'assurance de base?

Les traitements ambulatoires ou stationnaires du burn-out ou de la dépression d'épuisement sont pris en charge par l'assurance obligatoire des soins, à savoir notamment le traitement aigu et la rééducation dispensés par un prestataire agréé selon la Loi sur l'assurance-maladie dans le cadre d'une hospitalisation dans le service général d'une institution correspondante ainsi que le traitement médicamenteux ou ambulatoire administré par des médecins ou par des psychologues travaillant sur mandat médical. L'offre thérapeutique est personnalisée et comprend en général des thérapies individuelles et de groupe, portant entre autres sur la gestion du temps et du stress et pouvant aller jusqu'à la perception du corps, au sport et aux thérapies de relaxation.

Quelle est la couverture de l'assurance complémentaire?

Les assurés complémentaires peuvent prétendre aux mêmes prestations médicales, mais ont sur tout le territoire suisse le libre choix entre les hôpitaux publics et les cliniques privées et bénéficient du confort hôtelier conformément à la classe d'hospitalisation convenue dans le cadre de leur assurance. Ils peuvent donc se présenter dans la clinique privée spécialisée de leur choix. Par ailleurs, nos assurances complémentaires versent une contribution aux traitements dispensés par des psychologues indépendants et aux autres thérapies de médecine complémentaire susceptibles de soutenir la guérison (p. ex. thérapies respiratoires et thérapies de relaxation, shiatsu).

Les risques psychosociaux recèlent aussi des risques d'accident

La 15^e Journée suisse de la sécurité au travail (JSST), qui se tiendra le 23 octobre 2014 au Palais de la culture et des congrès de Lucerne, se consacrera à la question des risques psychosociaux. Les entreprises se voient en effet confrontées au défi de reconnaître à un stade précoce que leurs collaboratrices et collaborateurs ont atteint leurs limites. Comment réduire le stress, le surmenage et donc le risque d'accident chez les employés sans perdre en compétitivité? Pour les personnes intéressées: www.ekas.ch/stas.